

# ACTIEF

## vergaderen

Dat het belangrijk is om minder te zitten op het werk, weten de meeste mensen inmiddels wel. Maar hoe doe je dat? Hier volgen enkele werkvormen en tips om tijdens vergaderingen actiever te zijn en minder stil te zitten. Door meer te bewegen stroomt er meer bloed en zuurstof door je hersenen en dat stimuleert de creativiteit.

## Staan vergaderen

Staan overleggen werkt het best voor operationele zaken, voor 'de stand van zaken' en de werkverdeling. Houd de vergadering kort en krachtig; maximaal 20 minuten. Om het stilstaan te doorbreken kan je korte looppauzes inlassen. Stel bijvoorbeeld een vraag waarover de deelnemers even mogen nadenken. Terwijl ze dit doen, kunnen ze even rondlopen. Voordelen van staan vergaderen zijn:

- **Meer non-verbale communicatie.** Tijdens een staande vergadering neem je een actieve houding aan en laat je meer non-verbale communicatie zien. Het gesprek wordt completer en je begrijpt elkaar beter.
- **Meer energie en productiviteit.** Als je staat is je stofwisseling hoger, je hart pompt dan 10 x zoveel bloed rond in je lichaam. Een effectieve bloedcirculatie houdt je scherper. De beslissing wordt sneller genomen doordat er minder eindeloze argumenten worden benoemd.
- **Meer beweging.** Als je staat vergaderd ben je meer in beweging dan wanneer je zit. Met drie uur per dag staan verlies je 144 calorieën, daarnaast verbeter je je bloedcirculatie.
- **Meer creativiteit en goede samenwerking.** Tijdens een stand overleg ben je eerder geneigd om ideeën met elkaar te delen. Staand ben je minder met processen bezig, dit geeft de ruimte om creativiteit te stimuleren.
- **Tijdbesparend.** Tijdens een staande vergadering ben je scherper en meer to the point. Staande vergadering duren daardoor meestal minder lang.

